令和７年２月２０日(木)

阿智村食生活改善推進協議会

春のおすすめレシピ

適塩とバランス食で 健康家族

いり大豆ごはん

材　料	4人分
米	2 合
煎り大豆	50 g
塩昆布	10 g

作り方

① 米は洗っておく

② 炊飯器の釜に、大豆、塩昆布を加え、水を規定量まで足し、炊飯する

節分で余った煎り豆を使います。香ばしい風味がおいしい！

ブロッコリーコロッケ

材　料	4人分
ブロッコリー	130 g
薄切りベーコン	70 g
米粉	40 g
卵	1 個
ピザ用チーズ	30 g

塩	小さじ1/2
こしょう	適量
揚げ油	適量
米粉・溶き卵・パン粉	各適量

作り方

① ブロッコリーは小房に分けて塩水でゆで、粗みじん切りにする
ザルで水けをきり、キッチンペーパーで水分をとる

② ベーコンも粗みじん切りにする

③ ボウルに、ブロッコリーとベーコン、米粉、卵、チーズ、塩、こしょうを加え混ぜる

④ 米粉を適宜追加しながら固さを調整し、好みの大きさに丸める

⑤ 米粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる

春らしい色も食欲をそそります。米粉をつなぎに使うのが生地をまとめるコツです。

キャベツと鶏肉のみそ豆乳スープ

材　料	4人分		
キャベツ	6 枚	塩こしょう	少々
にんじん	1/2 本	豆乳	300 ㎖
鶏ひき肉	100 ｇ	みそ	大さじ 1・1/2
卵	1 個	白すりごま	小さじ 1/2
水	400 ㎖		

作り方

① 鍋に分量の水を沸かす

② キャベツは４cm角の色紙切り、にんじんは4cm長さの細切りにして、鍋でゆでる

③ 鶏ひき肉、卵、塩こしょうをよく混ぜ、フライパンに薄くのばして両面焼き、ひと口大に切る

④ 鍋に③を加えてひと煮立ちさせ、豆乳とみそを入れる
仕上げに白すりごまを加える

豆乳のやさしい風味です。焼いたひき肉と野菜で食べごたえがあります。

小松菜の海苔和え

材　料	4人分
小松菜	200 ｇ
焼き海苔	1 枚
しょうゆ	小さじ 2
水	大さじ 1

作り方

① 小松菜は５cmの長さに切り、しょうゆ、水とともに耐熱ボウルに入れて混ぜる

② ラップをかけ、電子レンジで１分加熱する
汁気をかるく切り、のりを細かくちぎって加えて混ぜる

すぐできるお手軽レシピです。やわらかさを確認し、加熱時間を調整してください。